バレエのための
アレクサンダー・テクニーク

～美しいアラベスク、ピルエットのために～

日時／2014年5月3日（10:30～13:00）

場所／新所沢ルミアン 2階（埼玉県所沢市緑町1-18-6 ルミアンビル2F）

定員／10名（先着順）

価格／3,500円

講師／直塚和紀

誰もがバレエを学ぶ中で、思い通りに身体を動かすことの難しさを知ります。

ですが、自分の身体、動きについてどれだけ知っているのでしょう?

アレクサンダー・テクニークは自分自身の使い方を学び、

自分だけの取扱説明書「トリセツ」をつくる学習法でもあります。

ただ座って話を聞くだけでなく、実際に身体を動かし、自分で体験するワークショップです。

自分の能力をアップデートし、美しく無理の無い動きを手にいれましょう。

ワークショップ内容

◆アレクサンダーテクニークとは?（45分）

良い姿勢とは?自分の身体へのアプローチは本当に正しいものなのか?

色々なチェックで自分の身体や動きに対する誤解を解いていきましょう。

簡単なゲームなどで自分の身体を動かしながら、自分の身体の正しい知識を学んでいきます。

◆休憩（15分）

◆アンドゥオール、プリエ、ルルベの為のワークショップ（90分）

多くの人が悩む、アラベスク、ピルエット。それらを無理なく、美しくするには

基本のアンドゥオール、プリエ、ルルベの適切なアプローチが不可欠です。

実際にこれらの動きをしながら、アレクサンダー・テクニークを使うことで、

無理のない美しい動きを体感して、身につけましょう。

お問い合わせ、お申込は

BalletStudio AXIS TEL/0422-56-2889　または　BalletStudio AXIS HPにて

（右記のQRコードで申込・問い合わせページに行くことができます）